

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad. 2015. *Bekerja Keras dan Bekerja Cerdas*. diakses 2 november 2015. <https://achmadsubarkah.wordpress.com/2011/03/11/bekerja-keras-dan-bekerja-cerdas/>
- Brader H. K. J.G., & Wiksten DL., Isear Jr JA. 2006. *Special Tests For Orthopedic Examination*: 3nd ed. America: Slack Incorporated.
- Dachlan, L. M. 2009. *Pengaruh Back Exercise Pada Nyeri Punggung Bawah*. Thesis. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Franklin, C. V. J., & Kalirathinam. D., & Tushar. P. N. N. 2013. *Effectiveness of PNF Training for Chronic Low Back Pain*, Volume 2, Issue 4, [www.iosrjournals.org](http://www.iosrjournals.org), IOSR Journal of Nursing and Health Science. Sep. – Oct. 2013: PP 41-52
- Huldani, D. R. 2012. *Nyeri Punggung*. Skripsi. Universitas Lambung Mangkurat, Fakultas Kedokteran, Banjarmasin.
- Kofotolis, N. K. E. 2006. *Effects of Two 4-Week Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Programs on Muscle Endurance, Flexibility, and Functional Performance in Women With Chronic Low Back Pain*, <http://ptjournal.apta.org/content/86/7/1001>. 86:1001-1012.
- Longo, U.G., Mattia. L., Luca. D., Nicola, M., & Vincenzo, D. 2010. *Rating scales for Low Back Pain*. British Medical Bulletin: 94 (81–144). Diakses: 14 November 2015 melalui <http://bmb.oxfordjournals.org/content/94/1/81.full.pdf+html>
- Medicinesia, 2011. *Jeras Somatosensoris dan patofisiologi gangguanya*, diakses pada tanggal 20 november 2015, [http://medicinesia.com/kedokteran - dasar/neurosains/jeras-somatosensoris-dan-patofisiologi-gangguanya](http://medicinesia.com/kedokteran-dasar/neurosains/jeras-somatosensoris-dan-patofisiologi-gangguanya).
- Muttaqin, A. 2012. *Buku Saku: Gangguan Muskuloskeletal Aplikasi Pada Praktik Klinik Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Notomiharjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nurmianto, E. 2004. *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Edisi ke-2. Surabaya: Penerbit Guna Widya.
- Purbo, H, dkk, 2002, *Metode PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)*, Makalah Pelatihan Metode PNF, Sasana Husada. Surakarta.
- Purwaningsih, R., & Purnawan, A.W. 2007. *Buku Ajar: Ergonomi Industri*. Semarang: Prodi Teknik Industri UNDIP.
- Rahim, A. H. 2012. *Vertebra*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Samara, D. 2005, *Duduk Statis Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Perempuan*, Vol.24 No.2, *Universa Medicina*, Jakarta.
- Setiawati, 2008. *Proses pembelajaran dalam pendidikan kesehatan*, Jakarta: TIM.
- Sugiyono, 2009. *Statistika untuk Penelitian*. Cetakan ke-15. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suma'mur, 2009. *Higiene Perusahaan Dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Tarwaka, 2014. *Ergonomi Industri: Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Edisi ke-2 dengan Revisi, Cetakan 1. Surakarta: Harapan Press.
- Trisnowiyanto, B. 2012. *Instrumen Pemeriksaan Fisioterapi dan Penelitian Kesehatan*. Cetakan II. Yogyakarta: Nuha Medika

Wahyuddin., & Warif. 2008. *Pengaruh Pemberian Pnf Terhadap Kekuatan Fungsi Prehension Pada Pasien Stroke Hemoragik Dan Non-Hemoragik*. Jurnal Fisioterapi Indonusa. Vol. 8 No. 1: 89.

Wismanto, 2011. *Pelatihan Metode Active Isolated Stretching lebih Efektif daripada Contract Relax Stretching dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring*. Bandung. Jurnal Fisioterapi